



NUTRICIÓN GERIÁTRICA

Nutrición y Promoción de
la Autonomía

La nutrición adquiere un papel decisivo en la tercera edad, donde los cambios fisiológicos, la presencia de enfermedades crónicas y las variaciones en la composición corporal pueden afectar de forma significativa la salud y la autonomía. Este curso proporciona una visión clara y práctica de las necesidades nutricionales en las personas mayores y de las estrategias más efectivas para favorecer su bienestar.

A partir de los fundamentos de la nutrición y la evaluación del estado nutricional, el programa aborda los retos más frecuentes en esta etapa: malnutrición, deshidratación, pérdida de masa muscular y dificultades en la masticación o la deglución. Profundiza en las claves dietéticas para la prevención y el manejo de patologías comunes como la osteoporosis, la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares.

El curso incluye pautas aplicables para mejorar la ingesta, mantener la función cognitiva y física, y promover la independencia, integrando adaptaciones dietéticas útiles en el ámbito domiciliario, residencial y de cuidados prolongados.

Objetivos del curso

Al finalizar este curso, los participantes serán capaces de:

- Explorar el papel de los micronutrientes en el bienestar general.
- Analizar los principales retos nutricionales en la vejez.
- Establecer pautas dietéticas que favorezcan la autonomía y calidad de vida en adultos mayores.

Metodología del curso

El curso combina sesiones pregrabadas de aproximadamente 40 minutos cada una con recursos complementarios para maximizar el aprendizaje:

- Videoclases: Cada módulo incluye clases grabadas con contenido didáctico y actualizaciones científicas.
- Lecturas y recursos adicionales: Artículos científicos, guías prácticas y estudios de caso.
- Actividades evaluativas: Resolución de casos clínicos y autoevaluaciones para consolidar los conocimientos adquiridos.

MÓDULO 1: Fundamentos de la Nutrición

Capítulo 1: Fundamentos de la Nutrición

- Definición y objetivos de la nutrición.
- Macronutrientes: carbohidratos, proteínas y grasas.
 - Fuentes alimentarias.
 - Funciones en el organismo.
 - Requerimientos diarios.

Capítulo 2: Vitaminas y Minerales

- Vitaminas y minerales esenciales.
 - Tipos de vitaminas: liposolubles e hidrosolubles.
 - Principales minerales y sus funciones.
- Antioxidantes y fitoquímicos.

Capítulo 3: Alimentación y Salud a lo Largo de la Vida.

Evaluación del Estado Nutricional y Guías Alimentarias

- Conceptos básicos de una dieta equilibrada.
- Etapas de la vida y necesidades nutricionales.
 - Infancia, adolescencia, adultez y vejez.
- Factores que influyen en las necesidades nutricionales.
- Métodos de evaluación del estado nutricional.
- Índice de Masa Corporal (IMC).
- Perímetros corporales y análisis de composición corporal.
- Interpretación de guías alimentarias globales.

MÓDULO 2: Desafíos Nutricionales en la Tercera Edad

Capítulo 1: Nutrición en la Tercera Edad

- Cambios fisiológicos asociados con el envejecimiento.
- Requerimientos nutricionales específicos.
- Problemas comunes: malnutrición, deshidratación.

Capítulo 2: Alimentación y Calidad de Vida

- Impacto de la nutrición en la salud mental y física.
- Estrategias para mejorar la ingesta nutricional.
- Importancia de la hidratación.

Capítulo 3: Prevención de Enfermedades en la Tercera Edad

- Enfermedades prevalentes en personas mayores.
 - Osteoporosis.
 - Enfermedades cardiovasculares.
 - Diabetes tipo 2.
- Nutrición preventiva y manejo dietético.

Capítulo 4: Promoción de la Independencia Funcional

- Nutrición para mantener la movilidad y la función cognitiva.
- Adaptaciones dietéticas para dificultades de masticación y deglución.
- Apoyo nutricional en residencias y cuidados a largo plazo.

Nutrición y Promoción de la Autonomía